

Pohyb je život

Časopis pro všechny
příznivce aktivního
způsobu života
21. ročník
číslo 2 | červen 2017
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Volební valná hromada ČASPV

Čínská zdravotní cvičení

Co děti potřebují?

METODICKÁ PŘÍLOHA

ŽEBŘINY (RIBSTOLE)

ISSN 1212-0669

**Česká
asociace** | **25** let
Sport pro všechny

ČESKÁ ASOCIACE

**SPORT
PRO VŠECHNY**

VÝROBCE A DODAVATEL SPORTOVNÍCH POTŘEB
SPOKEY

OKEJ
OBJEV
SPOKEY

FITNESS



OUTDOOR



SKATING



WWW.SPOKEY.CZ

SPOKEY S.R.O., SADOVÁ 618, 738 01 FRÝDEK-MÍSTEK

obsah



ZPRÁVY

Volební valná hromada ČASPV.....	4
Zasedání komisi Evropského fóra psychomotoriky	7
Kalendář roku 2017	8
Tai-chi a Qigong - čínská zdravotní cvičení ...	9
Sportovní gymnastika v plzeňské krajské asociaci na vzestupu	11
Máte rádi výzvy? A máte rádi mólky?	12



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Co děti potřebují?	13
--------------------------	----



Z KRAJŮ

Velikonoční florbalový Jindřicháč	16
Sraz instruktorů SPV regionálního centra Jindřichohradecko	17
Na Třech Studních ve zledovatělé stopě	18
Pódiová vystoupení v Novém Boru	19
Wellness sobota v Olomouci	19
Přehlídka pohybových skladeb v Olomouci	20
Indiánský karneval v Újezdě nad Lesy	20
Seminář zdravotní výchovy SPV Praha	21
Ú-holky rozčeřily hladinu folklóru	23
Konec zimy a jaro v SPV ve Třech Dvorech a na celém Kolínsku	24
„Děti“ Pavly Vadlejchové - Mostecko	25
Krajská soutěž ve sportovní gymnastice Ústecké KASPV	25
Chotěbořská gymnastická sobota	26
Seminář "Senioři zdravě" ve Zlíně	27



BLAHOPŘEJEME

Dr. Vojmír Srdečný - čestný člen ČASPV	28
Oldřich Levý oslavil sedmdesátiny	29
Blahopřejeme Věře Kolářové	30



BLAHOPŘEJEME

Nejlepší sportovci Moravskoslezského kraje - Otta Polák, Lýdie Švédíková	30
Instruktor Josef Fuka oceněn	31



VZPOMÍNÁME

Jan Kalina nám bude moc chybět	32
Odešel Květoslav Matyska	32
Lubomír Dresler se již Tyršovy medaile nedočkal	33

FOTOSOUTĚŽ



Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Denisy Řezáčové „Přetahovaná s králem“ na str. 17. Autorka získává roční předplatné časopisu.

facebook

Sledujte ČASPV také na Facebooku:

<https://www.facebook.com/Česká asociace Sport pro všechny>



Volební valná hromada ČASPV 22. 4. 2017 v Praze

Text: Ing. Pavel Panenka, redaktor, Mgr. Miroslav Zítka, předseda ČASPV,
Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV, foto: Ing. Pavel Panenka

Řádná valná hromada České asociace Sport pro všechny 2017 se konala v sobotu 22. dubna v kongresovém sále Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze - Vokovicích. Jejím úkolem bylo mj. zhodnotit uplynulé čtyřleté funkční období a volbou centrálních orgánů zahájit nové.

Moderátor Libor Pečenka uvítal prezentované delegáty, pracovníky asociace i hosty. Delegáti poté schválili program a jednací řád valné hromady, zvolili pracovní předsednictvo, mandátovou, návrhovou a volební komisi, schválili také volební řád ČASPV pro rok 2017.

Po zprávě mandátové komise o účasti a usnášeníschopnosti VH následovalo ocenění odcházejících zaslužitých pracovníků ČASPV, Jana Rubeše, předsedy Ústecké KASPV a dlouholetého člena Výkonného výboru ČASPV, Evy Jalovecké, vedoucí Domu sportu Brno, PaedDr. Dobromily Růžičkové, metodičky OMM ČASPV, a Mgr. Zdeňka Šnebergera, vedoucího OMM ČASPV. S odchodem do důchodu je nahrazují noví zaměstnanci.

Poté vystoupili členové vedení asociace k výroční zprávě ČASPV za rok 2016. Činnost výkonného výboru a sekretariátu komentoval předseda Mgr. Miroslav Zítka, činnost metodické rady předseda MR a místopředseda ČASPV pro metodiku Mgr. Vít Hanáček a zprávu o hos-

podání přednesl místopředseda ČASPV pro ekonomiku Ing. Karel Coufal. Vše podstatné je uvedeno ve výroční zprávě na www.caspv.cz. Velkou událostí bylo poté udělení mimořádného ocenění ČASPV - čestného členství - jednomu z nejzasloužilejších, dlouholetých spolupracovníků asociace, 98letému dr. Vojmíru Srdečnému. Jeho sportovní i soukromý životo-



M. Zítka se loučí s odcházejícími zaměstnanci



Dr. Vojmír Srdečný oceněn titulem Čestný člen ČASPV

pis přednesla členka výkonného výboru Mgr. Zdeňka Horčíčková (viz. též str. 28).

Zpráva kontrolní komise v podání její předsedkyně Zdeny Pavlíčkové byla posledním jednacím bodem před přestávkou.

Jednou z tradičně nejnáročnějších částí programu valné hromady byl pak rozbor ekonomické situace a schválení rozpočtu s dotačním klíčem na letošní rok. Tento bod v gesci místopředsedy Karla Coufala obsahoval také několik dotazů a diskusních příspěvků k hospodaření, zejména příspěvkům na některé pořádané akce a činnosti. Poté komentoval aktuální stav ČASPV předseda Miroslav Zítka. Konstatoval stále tristní vztah státu k podpoře sportu pro všechny, avšak i jistý úspěch díky neúnavnému jednání vedení asociace s řadou veřejných institucí, které přineslo mírné zlepšení úhrnu státních dotací pro ČASPV na rok 2017 oproti letům předchozím. Konkretizoval dále chystané významné tělovýchovné podniku včetně mezinárodních, jež budou v příštích letech vizitkou naší práce.

K metodické činnosti a práci metodické rady ČASPV hovořil Vít Hanáček. Upozornil na ekonomickou náročnost při plánování akcí metodickou radou a soustavné úsilí ČASPV o finanční podporu významných akcí pořádaných organizací: školení, republikové soutěže, republikové srazy instruktorů SPV, letní slavnosti žactva a mládeže apod. Zmínil potřebu vzdělávání odborníků - instruktorů, kteří v odborech a oddílech vedou cvičební jednotky, a předlo-

žil přehled aktuálních akreditací sportovních kvalifikací udělených MŠMT. Vyzdvihl nutnost propagace metodické tvorby formou periodika Pohyb je život, prostřednictvím www.caspv.cz a sociálních sítí - facebooku ČASPV. Konstatoval, s ohledem na čtyřleté volební období, že i přes některé problematické skutečnosti byly výstupy z činnosti metodické rady na kvalitativně vysoké úrovni. Tento fakt se projevil na vyrovnané bilanci zájmu členů o významné akce a nejvíce mezi dětmi a mládeží.

Následoval volební blok, který určil obsazení výkonného výboru i kontrolní komise pro příští čtyři roky. Volbami delegáty provedla předsedkyně volební komise, Hana Drdlová. Všichni navržení kandidáti se osobně představili včetně záměrů k působení ve funkci.

Přestávku pro sčítání hlasů vyplnilo slavnostní vyznamenání zasloužilých činovníků nejvyšším oceněním asociace, Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše (seznam viz dále, stejně jako výsledky voleb).

Poté přišla na řadu diskuse, zprávy pracovních komisí, schválení usnesení valné hromady a závěrečné loučení s přáními dobrého vývoje českého sportu pro všechny.

Ocenění Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše 2017



Ústecká KASPV: Jan Sládek, Miroslav Trubač





Liberecká KASPV: Gabriela Niesigová,
Růžena Petrová, Alena Suchardová



Jihomoravská KASPV: Jarmila Křístková,
Magda Rothkögelová



Moravskoslezská KASPV: Vlasta Gavendová, Vlasta Glombíčková, Jaroslav Janík, Bořek Káňa, Dáša Nováková, Lubomír Dresler (in memoriam)

Nově zvolené ústřední orgány ČASPV

Výkonný výbor:

Předseda: Mgr. Miroslav Zítka
Místopředseda pro ekonomiku:
 Ing. Karel Coufal
Místopředseda pro metodiku:
 Mgr. Vít Hanáček

Členové: prof. Ing. Rudolf Jalovecký, CSc,
 Mgr. Zdeňka Horčíčková, Bc. Libor Pečenka,
 Mgr. Martina Mlýnková

Kontrolní komise:

Předsedkyně: Zdena Pavlíčková
Místopředseda: Libuše Netopilová
Členové: Zdena Bittnerová, František Ruský,
 Vít Baštán



Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky

Darmstadt 30. 3.–2. 4. 2017

Text: členové Subkomise psychomotoriky MR ČASPV,
foto: Regula Seeholzer

Na přelomu března a dubna 2017 se uskutečnilo pracovní setkání komisí Evropského fóra psychomotoriky (EFP). Za Českou republiku se jej zúčastnili Jaroslav Vrbas jako zástupce v komisi pro vzdělávání a Daniela Jonášová v komisi pro výzkum.

Program navazoval na úkoly z jednání v dánském Hillerødu (2016). Cestovaly s námi studentky Iva Kouřilová a Hana Koblihová z PF Masarykovy univerzity jako zástupkyně ČR na studentské akademii, která probíhala současně. Setkání se konalo v německém Darmstadtu, městě známém jako „City of Science“ (Wissenschaftsstadt), protože je hlavním centrem vědeckých institucí, vysokých škol a high-tech společností v Německu.

V pátek odpoledne proběhlo nejdříve setkání užšího výboru EFP, následovalo setkání prezidentů jednotlivých komisí a poté začala jednání v komisích, věnovaná kontrole úkolů, upřesnění obsahu jednání a stanovení cílů pro sobotní a nedělní část setkání. V komisi pro vzdělávání pracovali: Brigitte Feuillerar (Francie), Marja Kannelsuo (Finsko), Drita Kola (Albánie), Michèle Schumacher (Švýcarsko), Siff Lillian Skovenborg (Dánsko), Birthe Strandberg (Švédsko), Christian Thesis (Rakousko), Anita Ahlstrand (Finsko), Jörg Schmidt (SRN), Suzette Everling (Lucembursko) a Jaroslav Vrbas (ČR). V komisi pro vědu a výzkum se zúčastnili: Ingrid Trajani (Albánie), Daniela Jonášová (ČR), Karin Ladeby (Dánsko), Estrella Masabeu (Španělsko), Erwin Borremans (Finsko), Alexandrine Saint Cast (Francie), Amara Eckert (SRN), Franco Boscaini (Itálie), Gérard Louis (Lucemburk),

Thomas Scheewe (Nizozemsko), Cristina Vieira (Portugalsko), Martin Vetter (Švýcarsko), Birthe Strandberg (Švédsko).

Některé státy mají v jednotlivých komisích (vzdělávání, věda a výzkum, profesní) vícečetné zastoupení. Záleží pouze na rozhodnutí státu (resp. organizace, která psychomotoriku v daném státě zajišťuje), kolik zástupců do komisí vyšle, ale náklady spojené s účastí hradí EFP vždy jen jednomu zástupci z každého státu na přič komisemi. Každý stát platí jednou ročně



Představování členů jednotlivých komisí EFP na společném setkání se studenty





Psychomotorický padák - rozloučení s Darmstadem

poplatek, čímž stvrzuje členství v EFP a zároveň je tak financován právě jeden delegát (sraz delegátů probíhá na podzim) a jeden zástupce v komisích. Česká republika je součástí EFP díky podpoře ČASPV, která tak má možnost využití nejnovějších informací z oblasti evropské psychomotoriky. S některými komisemi navázala subkomise psychomotoriky MR ČASPV užší spolupráci a podílí se na jejich obsahové náplni nabídek školení.

V sobotu ráno jsme se v komisi pro vzdělávání pokusili dokončit práci, kterou jsme řešili během celého roku 2016 pomocí videokonferencí - dokončování standardů, které mají určovat závazné minimum kurikula v bakalářském studijním programu Psychomotorika v rámci Evropy (v ČR zatím není akreditován).

Současně probíhající 17. ročník Studentské akademie měl hlavní téma "Diversity in Psychomotricity - come as you are". České studentky absolvovaly program teoretických seminářů i praktických workshopů, kde jednotlivé státy přiblížily svou praxi v oboru. Představeny byly

aktivity společného charakteru, vhodné např. na školu v přírodě, ale také aktivity zaměřené na vnímání vlastní osobnosti apod. Každý workshop byl zakončen reflexí a debatou se srovnáním psychomotorického pojetí vybraných zemí.

Vzhledem k našemu zaměření psychomotoriky na primární prevenci bylo představeno několik námětů na pohybové aktivity s možností modifikace pro předškolní a mladší školní věk. Zpětná vazba od ostatních účastníků nám potvrdila možnost uplatnění těchto aktivit i u mládeže a dospělých. Závěrečná smršť dotazů nás ubezpečila, že ačkoliv primárně preventivní edukativní cesta psychomotorických her z našeho školního vzdělávání nebyla ostatním zástupcům z jiných evropských zemí známá, je účelná, atraktivní a má potenciál dál se rozšiřovat za naše hranice.

Další akcí EFP v ČR bude zasedání prezidia v květnu 2017 v Brně, následuje zasedání komisí EFP a 18. studentská akademie v Praze v r. 2018. Právě u nás tak dojde k historickému mezníku: studentská akademie i zasedání komisí EFP se bude konat poprvé mimo země, které mají bakalářské nebo magisterské studium psychomotoriky. Subkomise psychomotoriky MR ČASPV bude hlavním organizátorem těchto akcí v roce 2018. Chceme přitom využít organizační zkušenosti týmu, který připravoval celoevropskou akci EUROGYM 2016 (<http://www.eurogym2016.org/>), kterou hodnotíme jako velmi zdařilou a děkujeme organizačnímu týmu za možnost představení psychomotoriky v ČR v rámci workshopů. Těšíme se na viděnou na některém ze seminářů, které chystáme, nebo na Studentské akademii EFP v Praze v roce 2018. ■

Kalendář roku 2017

Text: Mgr. Simona Skoumalová, vedoucí Komise předškolních dětí a rodičů a dětí MR ČASPV, foto: Česká unie sportu

Na jaře roku 2016 byla oslovena naše Komise předškolních dětí a rodičů a dětí ČASPV, zda by nechtěla navázat na kalendář 2016 a připravit pro rok 2017 náměty do kalendáře pro cvičení předškolních dětí a rodičů a dětí s možností využití i v domácím prostředí.

Autorky kalendáře Mgr. Jarmila Stránská a Iva Čemusová se pustily do práce a každá připravila náměty na šest měsíců - RD a PD, které se pravidelně střídaly. Důležitá pak byla spolupráce s autorem kreseb Bohumírem Roubalem, přípravné práce koordinovali Miroslav Zítka a Dobromila Růžicková, grafické práce provedlo studio Grafixon.

Vedení ČASPV přihlásilo náš kalendář do soutěže Kalendář roku 2017 pod názvem "Pohyb je život, život je pohyb již od útlého věku" a překvapením pro nás bylo pozvání na vyhlášení výsledků.



Slavnostní předání cen v soutěži příběhů a umění KALENDÁŘ 2017 proběhlo dne 24. 4. 2017 a jejím hostitelem bylo letos Ministerstvo kultury za účasti ministra Daniela Hermana. Večerem provázela Daniela Písařovicová. Celkem bylo přihlášeno 111 kalendářů v různých kategoriích - stolní, nástěnné a dále fotografie, města, sportovní kalendáře, grafické zpracování, podpora mladých tvůrců atd. Náš kalendář získal Zvláštní cenu poroty v oblasti sportovních kalendářů za skvělé výtvarné zpracování a inspirativní koncept pohybové výchovy dětí a mládeže. ■

Tai-chi a Qigong -

čínská zdravotní cvičení

Text: MUDr. Vlasta Syslová, ved. Komise zdrav. těl. výchovy MR ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček

Tentokrát jsme se s tématem semináře obrátili až na Dálný východ. Pan ing. Ivan Trebichavský, který se tímto cvičením zabývá již 27 let, se učil a učí tai-chi od učitelů z Nového Zélandu, kam také jezdil. Pro Alianci žen s rakovinou prsu o.p.s. vede projekt zdravotního cvičení tai-chi s ženami po prodělané rakovině prsu.

Tai-chi, které vzniklo jako vnitřní bojové umění, se v současnosti cvičí hlavně jako zdravotní

cvičení. Spolu s akupunkturou, bylinnou terapií, dietními opatřeními a masážemi tvoří zdravotní





cvičení základní pilíře tradiční čínské medicíny. Čínská medicína kladе velký důraz na prevenci onemocnění a je účinná spíše při léčení dlouhodobých chronických nemocí. Pohlíží na člověka v jeho celistvosti jako na nedílnou součást přírody. Příčinu zdravotních obtíží vidí v porušené rovnováze proudění životní energie qi (chi, čchi). Cílem léčení je znovunastolení rovnováhy v organismu a tím podpoření jeho sebeuzdravujících schopností.

Cvičení jsou převážně pomalá, kruhová, cyklická a zapojují do pohybu celé tělo i mysl. Při zdravotních cvičeních se uplatňuje tzv. pravidlo 70 %, tedy provádění cvičení jenom do této intenzity a rozsahu pohybů. Tím se minimalizuje možnost poškození organismu. Při cvičení se střídá uvolnění a protažení, kladе se důraz na procítění pohybu a soustředění, které se směřuje dovnitř i ven. S délkou cvičení dochází ke zdokonalování plynulosti, ekonomičnosti a lepšímu procítění pohybu.

Cvičení jsou prospěšná pro zlepšení rovnováhy, správné funkce lymfatického systému, pro správnou činnost fascií, působí jako prevence proti osteoporóze, proti stresu, jemně aktivují nervový systém a zlepšují kloubní pohyblivost. Význam fascií pro prevenci zranění nebyl většinou z nás dostatečně znám. Přitom tzv. fasciální fitness je dnes stále více v popředí zájmu vědců, odborníků na fitness i fyzioterapeutů. Fascie obalují svaly, kosti, klouby i vnitřní orgány a vytvářejí spolu s některými šlachami celou fasciální síť našeho organismu. Fascie obsahují mnohem více proprioreceptorů, (nervových zakončení, reagujících na různé podněty), než svaly a klouby. Jsou tvořeny kolagenními vlákny, obsahují rovněž proměnlivé

množství vody. Udržování fasciální sítě v dobrém stavu, tedy pružné i pevné, je důležitou prevencí zranění a umožňuje nám, abychom se pohybovali s lehkostí, plynulostí, elegancí a také efektivněji.

Pohyb je nutnou podmínkou fungování i zdraví našeho lymfatického systému, který je jakýmsi čistícím systémem našeho těla i důležitou součástí jeho imunitního systému. Správný pohyb lymfy podporují zejména cvičení celého těla, která jsou tvořena pomalými kruhovými a spirálními pohyby. Taková cvičení jsou vhodnou prevencí i podporou při léčení lymfedému a celulitidy.

Cvičení tai-chi zahrnuje zapojení celého těla i mysli, jejich stále hlubší uvolnění a plné soustředění na bytí a konání tady a teď. Tím je účinným prostředkem k odbourávání stresu. Prevenci i léčbě osteoporózy napomáhá vzpřímená poloha ve stoji, v němž se sestavy cvičí. Díky zapojení antigravitačních svalů se aktivují a posilují kosti.

Pro všechny zmiňované přednosti doporučuje tato cvičení v některých indikacích i náš věhlasný fyzioterapeut, profesor Pavel Kolář. Říká, že "výkon bez prožitku je k ničemu."

V praktické části učil ing. Trebichavský účastníky zejména cvikům k aktivaci lymfatického systému a jednoduchou sestavu, použitelnou i ve zdravotní tělesné výchově. Rozebíral s nimi pocity a prožitky při cvičení.

Tento seminář ukázal další možnost cvičení s výraznými zdravotními aspekty. ■

Zpracováno dle informací a podkladů pana ing. Trebichavského a jeho odkazů na webové stránky, uvedené v jeho tištěných materiálech.



Sportovní gymnastika v plzeňské krajské asociaci na vzestupu

Text a foto: Oldřiška Syrovátková, místopředsedkyně Plzeňské KASPV

Gymnastické soutěže, spolu s atletickým vícebojem, soutěžemi v přírodě a pohybovými skladbami zcela určitě patří mezi nejdéle pořádané, resp. mají nejdelší tradici v České asociaci Sport pro všechny.

S nástupem nových moderních aktivit do programu ČASPV se nějakou dobu zdálo, že zejména sportovní gymnastika neregistrovaných, tedy provozovaná v odborech SPV, zajde na úbytě. Porovnáváme-li počty závodníků v regionálních a krajských soutěžích, je tento trend v posledních letech zcela zřejmý, resp. došlo k velkému propadu. Aniž bych chtěla snižovat úroveň dalších soutěží, příprava sportovních gymnastek na závod patří určitě mezi ty nejnáročnější. K tomu patří také potřebná vybavenost náradím a v neposlední řadě i pořízení drahých sportovních dresů. O to víc těší, že se obliba tohoto krásného sportu do našich tělocvičen vrací. Že stále máme v některých regionech a odborech zapálené cvičitelky, resp. nově instruktorky (sic!), které věnují maximum času náročné přípravě cvičenek pro uvedené soutěže. To, že uvádím cvičenek, není chyba, protože píšou o stavu v plzeňské krajské asociaci a bohužel už několik let v soutěžích od základního stupně až po kraj hochy neuvidíme.

Až na postesknutí týkající se mužských složek, ke svému tvrzení o vzestupu v tomto sportování uvedu několik příkladů.

Krajský závod ve sportovní gymnastice proběhl v Plzni v neděli 9. dubna 2017 za účasti 85 děvčat. Region Plzeň město byl zastoupen 26 závodnicemi z klubu FLIK - FLAK Plzeň, region Klatovy 20 závodnicemi z ASPV Klatovy, region Plzeň ven-

kov (dříve Plzeň sever a Plzeň jih) byl zastoupen 39 závodnicemi ze čtyř odborů - Nýřany, Tlučná, Chrást a Zruč. Posledně jmenovaný region pořádá během roku tři gymnastické soutěže. V Nýřanech je to Memoriál Marie Liškové, proběhl už 15. ročník (70 závodnic), v Tlučné Memoriál Václava Kouřila, též 15. ročník (103 závodnice).

K uvedeným místům s velkou gymnastickou tradicí se v lednu 2017 přidala Zruč, kde mladé





cvičitelky připravily startovací ročník soutěže, zatím s účastí 39 závodnic.

V Klatovech pořádají svou samostatnou gymnastickou soutěž podle plánu činnosti v červ-

nu, v regionu Plzeň město sice neprobíhají přímo klasické soutěže, ale gymnastické prvky jsou zastoupeny v jejich soutěžích zdatnosti, všestrannosti či Mladých nadějí. Podobné soutěže regionálního charakteru s tematikou všestrannosti se zařazením gymnastických průprav se pořádají i na Rokycansku či Plzni severu. Velice úspěšný klub FLIK - FLAK pořádá už několik let soutěž TeamGym s účastí družstev z celé ČR. Na závěr přejeme vítězům krajské soutěže úspěch v republikovém finále, všem organizátorům výše uvedených soutěží děkujeme za obětavost při jejich zajišťování a všem závodníkům a jejich trenérům děkujeme za krásné zážitky při sledování tohoto krásného sportu. ■

Máte rádi výzvy?

A máte rádi mólky?

Text a ilustrační foto: Ing. Zdenka Všetičková, členka MR ASPV Brno-město

Pokud jste v tuto chvíli odpověděli na obě otázky i s menším zaváháním "ano", pak máte o letních prázdninách bezvadnou příležitost k naplnění obou hledisek.

V letošním roce se v naší republice uskuteční poprvé mistrovství světa ve hře mólky, které pořádá Český svaz mólky a bude probíhat v Rakovníku ve dnech 19. - 20. srpna 2017.

Všichni máme jedinečnou šanci si užít hry v nabitě atmosféře s nejlepšími hráči zejména z Finska, dále pak Německa, Francie, Slovenska a dalších zemí.

Protože v naší asociaci ČASPV se touto hrou také bavíme už pár let, věřím, že nebudete váhat a na srpnový víkend se co nejdříve přihlásíte. Jen upozorňuji, že oproti našim ASPV pravidlům jsou na MS třeba týmy čtyřčlenné. Veškeré informace a registraci na MS naleznete na webových stránkách www.molky.cz.

Ubytování je možné přímo ve sportovním areálu, ale kapacita se rychle zaplňuje. Pro první zájemce je možné umístit v areálu karavan.

Stanování bohužel není možné. Další ubytovací možnosti jsou pak ve městě samém.

Neváhejte tedy a hned teď se přihlaste, protože co můžete udělat dnes, neodkládejte na zítřek ☺ Za všechny nadšence ve hře mólky z Brna Bystřice vás zve Zdenka Všetičková ■



A group of five children are running joyfully through a lush green field filled with yellow wildflowers. They are all smiling and have their arms outstretched. The background shows a line of trees under a clear blue sky.

Co děti potřebují?

Text a foto: PharmDr. Margit Slimáková

Česká republika patří k zemím se vzrůstajícím podílem dětí s nadváhou a obezitou. U obézních dětí se častěji vyskytuje cukrovka. Podle průzkumů mají kulatá záda, vadné držení těla, ploché nohy, vybočená kolena, ochablé svalstvo. Přitom až čtvrtina školáků nechodí na tělocvik. A rodiče? Ti píšou omluvenky, radí a rozhodují. Neběhej, zakopneš! Nepůjdeme ven, sněží. Rodiče přispívají k tomu, že jejich děti mají děti katastrofální kondičku.

Arne Winter je zakladatelkou a vedoucí pedagogkou centra pro „učení se v divočině“. Na základě svých zkušeností popisuje situaci v sousedním Rakousku a zveřejňuje doporučení, jak dětem umožnit zkoušet i zdánlivě nebezpečné, ale pro jejich zdravý vývoj prospěšné aktivity. Níže představám volný výběr z jejích doporučení, se kterými se plně shoduji a která doma s dětmi testujeme.

Omezování dětí ze strachu

V jak pošetilé době to žijeme! V dějinách lidstva jsme dospěli do stádia, kdy žijeme v absolutním luxusu a nemusíme čelit prakticky žádnému ohrožení. Máme střechu nad hlavou, z kohoutku nám teče pitná voda a k obědu si můžeme zvolit, na co máme zrovna chuť! Naše země se navíc nachází v geografické oblasti, která nepatří mezi

rizikové z hlediska každodenního nebezpečí ozbrojeného konfliktu. Přes to všechno doprovází mnozí rodiče své děti na každém kroku se strachem, který ubírá jejich ratolestem volnost, tolik potřebnou pro získání esenciálních zkušeností. Jindy jim volnost upírají tím, že za ně raději všechno udělají a na každém kroku jim pomáhají. Důvody? Máme své děti ohromně rádi, chceme na ně být co nejhodnější a přejeme si, aby měly snadný život.

V každodenním provozu škol v divočině opakovaně narážím na děti s totožnými symptomy:

- děti, které potřebují ke všemu, co chtějí udělat, svolení
- děti, které si v ničem nevěří
- děti, které si v ničem nevěří, ale chovají se, jako by už všechno viděly, slyšely, očichaly, ochutnaly, dělaly
- děti, které si nechají ujít tu největší zábavu ze strachu, aby se neušpinily
- děti, které vnímají jen zlomek věcí, které se okolo nich dějí
- děti, které nedokáží udržet rovnováhu při chůzi na kmeni stromu
- děti, které nemají představu o tom, co by měly venku vlastně dělat





Odcizení se přírodě a přehnané ochranné péči našich dětí přináší přesný opak toho, co si pro ně ve skutečnosti přejeme. Každý rodič přece touží mít vitální, veselé, odvážné a kreativní dítě! Začněte už dnes tím, že budete více věřit ve schopnosti svého dítěte, poskytnete mu prostor k tomu, aby dělalo věci samo, budete mu více důvěřovat, připustíte nudu, budete tu a tam jen naslouchat a přihlížet, aniž byste chtěli zasahovat nebo něco vylepšovat, a dovolíte dítěti dělat i nebezpečné věci.

Nebezpečí, která dětem prospívají

Oheň

Každý člověk má rád oheň. Ještě jsem se nesečkala s člověkem, který by neoceníl atmosféru táboráku, a děti oheň skutečně milují. Ptáte se proč? Protože oheň představuje spojující element. Děti zbožňují, když se rozdělavá oheň, když s ním mohou manipulovat, dělat jiskry a kouř, vyrábět louče, psát řevavými uhlíky či jemnými obláčky kouře... A to je jen malý příklad toho, co vše se s ohněm dá dělat. Dovolte ohni vyučovat vaše dítě!

Potenciál: bezpečné a jisté zacházení s ohněm (rozdělavání, udržování, ochrana, uhašení), po-

sílení všech smyslů, klidný duch, vědomí vlastní hodnoty, pospolitost.

Rizika: popálení, otrava kouřem (při nevhodném výběru paliva).

Šplhání na stromy

Jaký je to pocit, když šplháte mezi mocnými větvemi stromu pořád výš a výš, až se vám nakonec otevře svět ve zcela nové perspektivě? Jaké to je, stát se na chvíli veverkou nebo ptákem? Rozhodně fascinující. Vidím děti někam šplhat v podstatě neustále. Zřejmě se jim to líbí! Šplhat na strom má v sobě opravdu něco zvláštního a výrazné to podporuje rozvoj dítěte. Fyzická síla, tělesné pocity, rovnováha, intuice, odvaha, vědomí vlastní hodnoty, klidný duch... Šplhání je silně smyslová zkušenost. Vjem kůry (vlhká nebo suchá), vůně stromu, šustění listů a vrzání za šumění větru, škála barev i struktur, které se nabízí k objevování, osobitě klima obklopující strom a váš žaludek, který napovídá, jak vysoko se ještě můžete pustit. Dovolte stromům vyučovat vaše dítě!

Potenciál: silný vjem vlastního těla, rovnováha, síla, posílení všech smyslů, klidný duch, vědomí vlastní hodnoty, intuice.

Rizika: poranění, zlomeniny.



Vyřezávání

Vyřezávání je co do rozvoje vašeho dítěte něco jako Formule 1. Nůž, stejně jako oheň, vyučuje velmi napřímo. Pokud se s ním nezachází pozorně a s opatností, může dojít k nepěkným zraněním. Proto je zapotřebí dospělého, který s pečlivostí a respektem dítěti předává rady, jak zacházet s nožem. Práce s nožem pomáhá vašemu dítěti soustředit se, zaměřit se na něco s plnou koncentrací a zároveň zůstat bdělý, takže ostří zůstane tam, kde ho dítě chce mít. Vyřezávání pomáhá rozvíjet schopnost uplatnit cíleně a adekvátně sílu. Častým vyřezáváním získá vaše dítě cit pro různé typy dřeva a objeví, jak úžasný materiál dřevo je. Darujte svému dítěti nůž k vyřezávání!

Potenciál: jisté zacházení s nožem, vědomí vlastní hodnoty, síla a motorika, zaměření pozornosti a soustředěnost.

Rizika: zranění porézním.

Nocování v přírodě

Nocujte v přírodě - ovšem nikoli pod stanem! Jen skutečně venku pod hvězdnou oblohou se noc stává čímsi magickým. Už jste někdy leželi pod jiskřícím a zářícím nebem? Houkání sýčka vám napovídalo, kdo nad vámi bdí? Noc vykreslila siluetami stromů, keřů či skal prazvláštní obrazy? To vše je ojedinělý zážitek noci, takový, jako kdyby existoval jiný svět. Přenocování v přírodě je něco velmi specifického a v našich končinách nejsou důvody, proč mít strach. Dovolte hvězdám, aby propůjčily křídla fantazii vašich dětí!

Potenciál: posílení všech smyslů, vědomí vlastní hodnoty, pospolitost, kreativita, rozšíření komfortní zóny.

Rizika: touha po dalších podobných zážitcích.

Chůze naboso

Když zadáte do vyhledávače heslo „chůze naboso a zdraví“, naleznete udivující fakta. Asi nejpodstatnější je, že je považována za velmi zdravou aktivitu. Výborně, pokud je to pravda. Já osobně chodím prostě ráda naboso a ráda cítím zem, trávu, listy, vlhkost, teplo. Je skvělé, pokud je pravda, že chůze naboso posiluje imunitní systém, svalstvo i páteř a zároveň rozšiřuje senzoriku. Ještě lepší je, když kontaktem se zemí získáme látky, které přispívají k tomu, že se cítíme dobře. Skvělé, skvělé, skvělé! Chodím naboso velmi ráda a spousta dětí jakbysmet! Na našich

táborech si 99 % dětí bezprostředně po příjezdu zuje boty. V den odjezdu je pak někdy poměrně dlouho hledají, někdy je vůbec nepostrádají a zapomenou u nás - jak by ne, když je celý týden nepoužívaly ani nepotřebovaly. Ven z bot!

Potenciál: posílení všech smyslů, klidný duch, vědomí vlastní hodnoty, posílení imunitního systému a svalstva, radost ze života, svoboda.

Rizika: zranění odhozenými odpadky nebo bodnutí (trny, hmyz).

Vzorová výchova v lesních školkách

Která rizika dopřejete svému dítěti vy? Která nikoli? Proč? Napište! Neodolám, abych nepochválila úžasnou mateřskou školku Semínko. Školka je součástí ekologického centra Toulcův dvůr v Praze. Po návratu ze zahraničí ji dva roky navštěvoval i náš nejmladší syn a byli jsme z ní naprosto nadšeni. Děti byly neustále venku, na zahradě vedle pískoviště měly i blátoviště, tekoucí vodu, domeček z vrbiček a v areálu mnoho domácích zvířat. Chodily si sbírat ovoce, na výlety jezdily na ekofarmy, zkoušely si výrobu pampeliškového medu anebo se učily poznávat a sbírat bylinky na čaje. Ve školce se skvěle vařilo (i z biopotravin), součástí obědů a svačinek byl vždy dostatek zeleniny a ovoce. Syn dodnes čerpá ze dvou báječných roků, které tam strávil, a na mnohá dobrodružství stále vzpomíná. Víím, že dnes je podobně skvělých možností mnohem více, zpravidla je najdete mezi lesními školkami a mateřskými kluby. Moc jim fandím a doporučuji právě taková zařízení vyhledávat, případně pomoci s jejich založením i u vás. ■



Jihočeský kraj

Velikonoční florbalový

Jindřicháček

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko,

foto: Ing. Karel Vondruš



Ve čtvrtek 13. dubna 2017 byla v Jindřichově Hradci již po jedenácté uspořádána otevřená soutěž ve florbalu neregistrovaných hráčů - žactva a dorostu - "Velikonoční florbalový Jindřicháček". Role pořadatele se tradičně ujala místní agentura SKOK za spoluúčasti České unie sportu. Družstva hráčů České asociace Sport pro všechny se v ní nejen neztratila, ale dosáhla i na medailová umístění a v dorostu dokonce SPV Slovan Jindřichův Hradec zvítězil.

Soutěže se zúčastnilo patnáct družstev, což je dosud největší počet za celých 11 ročníků. Hrál se systémem každý s každým, žáci a dorostenci 1x 10 minut, přípravka 1x 12 minut.

Turnaj skončil s těmito výsledky:

Jihočeský kraj

Dětský karneval

v Budiškovcích

Text: Edita Karkošková a Šárka Kopřivová, SPV Sokol Budiškovice, foto: Denisa Řezáčová

Přípravka:

1. Zuřiví Ivi Slavonice
2. SPV TJ Chyšky
3. SK Kardašova Řečice
4. Sokol Vlachovo Březí

Žáci:

1. ZŠ Slavonice
2. Lenoši
3. Sokol Vlachovo Březí
4. SPV SK Pedagog Č. Budějovice
5. Unicorns

Dorost:

1. Slovan SPV J. Hradec
2. ZŠ SNW Kunžak
3. ZŠ Slavonice
4. ZŠ Deštná
5. SPV SK Pedagog Č. Budějovice
6. Sokol Vlachovo Březí

Všechna družstva projevila bojového ducha, hrála s plným nasazením a do konečného pořadí někdy zasáhlo i štěstí pro jednu a smůla pro druhou stranu, zejména při shodném počtu získaných bodů. Za účast obdržely všechny týmy diplom a hráči nejlepších tří družstev v každé kategorii převzali medaile a sladkou věcnou cenu.

Akci podpořili svou účastí i předseda Jihočeské KASPV Ing. Karel Vondruš a sekretářka KASPV Alena Peerová.

Poděkování patří jak pořadatelům za dobrou organizaci, tak rozhodčím za kvalitní posuzování a hráčům za výtečné výkony. ■

Jako každý rok se i letos konal dětský karneval v Budiškovcích. Pro děti byl připraven pestrý program, který zajistil pro všechny děti i rodiče Sokol Budiškovice, z.s. s odborem SPV a Obecní knihovna Budiškovice se svými čtenáři. V neděli 5. března se sešlo 40 maskovaných dětí v kulturním domě v Budiškovcích, aby si společně zasoutěžily, zatancovaly si a pobavily se.



Připraveny byly soutěže o ceny pro děti a také soutěže, do kterých se mohli zapojit i dospělí. U každého stanoviště čekaly dvě pohádkové postavy a úkol. Děti procházely slalom s míčkem na lžici, házely míčky do klobouku, stavěly hrad z kostek, poznávaly lesní plody a květiny, házely kroužky na sloní chobot, přebíraly hrách jako Popelka nebo chytaly ryby v rybníčku. Společně s rodiči pojídaly koláče, přetahovaly se lanem a sbíraly barevné míčky. Jako bonus si mohly uvařit domácí mýdlo, do kterého si



přidaly sušené bylinky, mýdlové vločky nebo hračku. Mýdlo si každý odnesl domů. Novinkou na letošním karnevalu bylo zdobení perníků, odpolednem provázal a o hudbu se staral kouzelník Kravata, který s dětmi i vyráběl zvířátka a postavičky z balónků.

Děkujeme všem, kdo odpoledne připravili, a samozřejmě sponzorům. Na tvářích dětí bylo vidět, že odcházejí domů spokojené, unavené a nabitě novými zážitky. ■

(redakčně kráceno)

Jihočeský kraj

Sraz instruktorů SPV regionálního centra Jindřichohradecko

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPPV Jindřichohradecko

Cvičitelé srazy svolává naše regionální centrum jedenkrát ročně a staly se oblíbeným místem setkání a výměny zkušeností všech instruktorů regionu. Letos sraz proběhl 29. dubna v prostorách tělocvičny Slovanu Jindřichův Hradec. Z jedenácti registrovaných odborů bylo zastoupeno osm.

Úvod tradičně přinesl ocenění dobrovolné práce - letos převzaly odznak „Vzorný cvičitel - stříbro“ Jitka Kuršová z Tatranu Lomnice nad Lužnicí a Naďa Hradilová z TJ Slovan Jindřichův Hradec (obě na snímku). Gratulujeme.

Po krátkém veselém rozehrání převzala vedení hodiny ZdrTV Romana Stieblerová z Popelína, která připravila velice pěkné posilovací cvičení s gumou. Následovala instruktáž k pravidlům

badmintonu s praktickým procvičením pod vedením Jany Zemánkové a Jarky Stehlíkové z Českých Velenic. Závěr patřil Michalu Tesařovi, zkušenému tělocvikáři, který vždy připraví zajímavý a zábavný program - tentokrát ho zaměřil na nácvik prvků SG a záchrany při akrobacii a doplnil dvěma hrami pro větší děti. Většina odborů SPV se potýká, i přes veškerou snahu se zaváděním nových zajímavých forem cvičení, se stále klesajícími stavy mládeže. Děti jsou dnes pohodlné a všichni, kdo pracujeme dlouhodobě v SPV, registrujeme u nich klesající fyzickou zdatnost. Na vině není jen lenost dětí, vinu vidíme i v přístupu rodičů. Všeobec-



ně je přehlíženo cvičení v oddílech SPV. Rodiče nadšeně podporují projevený zájem svých ratolestí pro individuální sporty, kde už vidí své potomky na finančně výnosných vrcholových postech. Jenže cesta k nim je daleká, plná odříkání a pěkně tvrdá. Není ale dnes výjimkou, že vedoucí oddílů individuálních sportů nabírají do svých přípravků už děti 4 a 5 let staré. Jenže zejména malé děti potřebují především cvičení, která podporují zdravý rozvoj všech svalových skupin těla. Většina individuálních sportů je zaměřena na jednostrannou zátěž a děti pak v době dospívání začínají mít problémy se zády, kotníky, kolena apod. a nako-

nec se sportem ze zdravotních důvodů končí. Proto chválíme dobrý nápad cvičitelek z Českých Velenic zavést do cvičebních hodin např. badminton a pořádat v něm i soutěže. Podmínkou účasti v badmintonu je posilování a zvyšování fyzické kondice právě pravidelnou zátěží všech svalových skupin. Ženy si řekly: badminton ano, ale hodinu rozdělíme se základním cvičením SPV v poměru 50 / 50. Skvělý nápad. A co je důležité: děti to berou.

Po ukončení srazu účastníci ještě dlouho dál diskutovali v šatnách. Takže na osobní setkávání na srazech v tělocvičně nedáme dopustit a už nyní se těšíme na další. ■

Jihomoravský kraj

Na Třech Studních ve zledovatělé stopě

Text a foto: Jaroslav Lev

Když jsme se o jednom únorovém víkendu blížili ke Třem Studním, vítala nás naše oblíbená Vysočina přikrytá bílou sněhovou peřinou. Už v autě jsme si představovali, jak křížujeme rozlehlé pláně a užíváme si bohaté nadílky. Jenže malinké vystřízlivění připravil zledovatělý vjezd do našeho dočasného domova a všechny obavy záhy potvrdilo vystoupení z vozidla. Stáli jsme na ledové ploše parkoviště, před několika dny lehce roztáté a nyní vyžehlené mrazem. A když nám domácí dva lyžaři sdělili: "Přátelé, je to hrozné," byla idyla krásného skluzu pochována.

Přesto jsme příští den do stopy vyrazili. Na skluznici jsme nanесли mazlavý klístr a hurá do terénu. Všechny představy o případném udušáném prašanu zmizely při vstupu do blyštivé stopy. Stačil nepatrný sjezd a rychle stupňující rychlost vháněla do očí strach a hrůzu. Představa pádu byla děsivá, protože tvrdý podklad nic netlumil. Jen někde se podařilo malinko přibrzdit pluzením, obvykle však lyže tancovala po rozrytém okolí. Nebylo proto zvláštností, když se některé úseky scházely s lyžemi na ramenou. Nicméně ani taková kalamita evidentně nevadila některým lyžařským kaskadérům,



zřejmě postrádajícím pud sebezáchovy. Naše domácí natěšení na příjemný skluz ve stopě bylo tedy vystřídáno bojem s přírodou a o zachování pohyblivosti všech údů. A jestliže nás okolnosti nachytaly nepřipravené, pak nejvíce trpěly kyčle z pluzení a paže z vyrovnávání všech náklonů a podpor. Do stop jsme proto s respektem vstoupili pouze jeden den, ovšem ten vydal za tři. Přesto se víkend vydařil. Byl náročnější na fyzickou, ale zejména na překonání vlastních limitů. Šestnáctičlenná stmelená parta v okamžicích vypětí ani oddechu nezklamala a všechny krkolomnosti převáděla do humorného ladění. Letošek byl ale opravdu mimořádný a jako takový asi zůstane hodně vrytý do paměti každého účastníka. Totiž, přírodě se nedá poručit, proto ani Vysočině nevytýkáme, že se k nám tentokrát zachovala macešsky. ■



Liberecký kraj

Pódiová vystoupení v Novém Boru

Text a foto: Alena Kuchařová, předsedkyně RCSPV
Česká Lípa

V sobotu 22. dubna se sešlo více než 230 dětí, mládeže i dospělých na již tradiční přehlídce pohybu, rytmu, radosti a ladnosti. Diváky překvapila novoborská hala viděla pestrý program složený z vystoupení od nejmenších, tříletých dětí až po zralé dospěláky.

Zazněly zde národní, dětské i taneční písničky, country, rytmy taneční samby, cha cha i písničky z pohádek. Různorodé náčiní, zakomponované do promyšlené choreografie, se střídalo s gymnastickými prvky. Diváci odměnili 18 vystupujících souborů potleskem i výkřiky, poa-

datel, Regionální centrum Sport pro všechny v České Lípě, pak každého drobnou sladkostí a celý kolektiv diplomem. Poděkování patří nejen účinkujícím, ale i divákům, panu zvukaři a organizátorům. Nebylo vítězů, nebylo poražených, vítězství patří všem. Tak zase za rok! ■



Olomoucký kraj

Wellness sobota v Olomouci

Text a foto: Bc. Věra Žáčková

Sobotu 11. března jste v Olomouci mohli strávit aktivně při cvičení s gymbally, gymsticky, rozvláknit svá těla v rytmu Zumba Afrika a na závěr se protáhnout při strečinku. Lektory tohoto semináře byly dlouholeté cvičitelky SPV Lenka Grácová a Věra Žáčková, ale také zahraniční lektor studující v ČR, David Luwali Kinda Masha. Tak třeba někdy na viděnou při dalším semináři.



Olomoucký kraj

Přehlídka pohybových skladeb v Olomouci

Text a foto: Bc. Věra Žáčková

Olomoucká KASPV letos pořádala 16. krajskou přehlídku pohybových skladeb. Uskutečnila se

v neděli 9. dubna ve sportovní hale Čajkaréna v Olomouci a i přes obavy, zda bude dost přihlášených skladeb, se nakonec představilo 231 cvičících v 19 skladbách.

Nesmíme opomenout zmínit ani účast ze zahraničí, kdy se se třemi skladbami představil školní oddíl Donaldgym Ludanice ze Slovenska. Děkujeme všem účastníkům, zvláště autorům a cvičitelům, za předvedené skladby. ■



Praha

Indiánský karneval v Újezdě nad Lesy

Text: Iva Taške, foto: Iva Mociková

První březnovou sobotu to na kraji Prahy v Újezdě nad Lesy opravdu žilo. Konal se zde již 7. ročník karnevalu pro děti pod taktovkou Raráška z Újezda, odboru SPV. Již před akcí se začaly objevovat varovné letáky WANTED s fotografiemi zákeřných bledých tvářů, které se chystaly přepadnout karneval, jehož tématem byli tentokrát "Indiáni z Újezda".

A přesně tak to i dopadlo, bandité v průběhu karnevalu několikrát přepadli místní indiánskou rodinu, které ukradli jídlo, zbraně, dokonce i posvátnou masku. Děti se pak musely spojit, aby se jim podařilo bledé tváře přemoci a indiánům tak vrátit vše, co jim bylo ukradeno.

Stejně jako v pohádce, i na 7. újezdském karnevalu všechno dobře dopadlo, zlo bylo přemoženo a děti si rozdělily část pokladu od indiánů. O zábavu opravdu nebyla nouze, tancovalo se,





soutěžilo, velkým zpestřením bylo vystoupení indiánského bubeníka Petra Šusora, který přivezl i spoustu bubnů a děti tak měly šanci si bubnování vyzkoušet. Odměněno bylo vždy pět nejlepších masek z každého karnevalu, hodnotily se i masky rodičů. Pro velký zájem o raráškovský karneval se konají vždy dva v jeden den, dopolední a odpolední. Není tedy divu, že tento

den odcházelo ze sálu skoro 120 spokojených dětí s rodiči.

A akcí pro děti se u nás děje opravdu spousta, již nyní se mohou těšit na 9. cestu za pokladem skřítků, která se bude konat první červnovou nedělí odpoledne. ■

Více na www.rarasek21.cz

Praha

Seminář zdravotní tělesné výchovy Sport pro všechny Praha „Optimální pohybové vzory do každodenního života“

Text: Zdena Matoušková, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, ve spolupráci s Lucií Plevovou a Evou Kozelkovou, foto: Z. Matoušková, J. Štěpánek

V sobotu 1. dubna 2017 jsme v tělocvičně Sokol Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně pořádali jarní seminář zdravotní tělesné výchovy „Optimální pohybové vzory do každodenního života“. Semináře se zúčastnilo 44 cvičitelek a jeden cvičitel.

Snažíme se, aby motto všech našich seminářů bylo poznání, radost ze správně provedeného pohybu a příjemný prožitek. Rovněž jsme rádi, pokud můžeme uvést zatím ještě neznámé, ale

zajímavé cvičitelky a cvičitele. Tentokrát to byla fitness trenérka a zdravotní koučka Lucie Plevová, jejíž lekce měla název „Moje Body Dee - dynamický trénink s vlastním tělem“. Lucie je, jak říká, otevřená všem směrům cvičení, ale vždy vnímá reakci svého těla i svých cvičenek a podle svých dosavadních zkušeností a poznatků přizpůsobuje své cvičební jednotky tak, aby na ně blahodárně působily. Lucie procvičila postupně všechny svaly netradičními, ale velmi účinnými cviky.

Požádala jsem Lucii o několik vět k jejímu cvičení: „Body Dee je cvičení s vlastním tělem a jde až do jeho hloubky. Je to dynamický trénink, což znamená vyvinutí větší síly. Během cvičení se prochází energetickými fázemi, kde se střídá silová a kondiční zátěž, napětí a uvolnění. Cvičení maximálně zapojuje a protahuje svaly, formuje tělo a zároveň je to výborný kardiovaskulární trénink. Důležitou úlohou cvičení je i obnova tělesné a duševní energie. Ovšem hlavně připraví cvičícího na běžný život a na situace fyzické či psychické, které člověka ohrožují.“ Za své vystoupení byla Lucie odměněna velkým potleskem i pochvalou od účastnic semináře.





Vedle nových tváří zveme rádi také i ty cvičitele, kteří lektorovali na našich seminářích již několikrát, ale pokaždé mají co nového říci. A taková byla i naše druhá lektorka Eva Kozelková, dlouholetá instruktorka v oblasti fitness a wellness. Tentokrát si Eva připravila lekci pod názvem „Zdravotně kompenzační cvičení pro každý den - problematika přetěžování pohybového aparátu v běžném životě i ve sportu, jeho negativní vlivy na páteř - Celotělový program regenerace pohybového aparátu“. V teoretické části nás poutavým přednesem formou prezentace seznámila s principy spirální stabilizace páteře. Jde o cvičení pro páteř, jehož autorem je MUDr. Richard Smíšek. Eva využila přítomnosti jediného muže - cvičitele (tímto mu ještě jednou děkujeme ☺), a na něm předvedla, jak působí tento vysoce účinný pohybový program. V praktické části si cvičitelky tuto metodu vyzkoušely.

Rovněž Evu jsem požádala o krátkou informaci o této metodě: „Spirální stabilizace páteře je jednoduchý, časově nenáročný a velmi účinný pohybový program, jehož podstatou je propojení stabilizačních svalů v celém těle najednou během optimálně koordinovaného pohybu. Toto propojení svalů má tvar sestupné spirály - proto název Spirální stabilizace páteře. Cvičí se se speciální pomůckou - elastickým lanem. Cvičení se dá snadno naučit. Je však velice důležité, aby bylo prováděno bezchybně, a proto se doporučuje naučit se mu pod odborným dohledem. Spirální stabilizace páteře napravuje vadné držení těla a chybně prováděné pohyby při chůzi

a sportu. Většinou si totiž v našem běžném životě neuvědomujeme, že právě spirálně stabilizovaná a optimálně koordinovaná chůze je léčebná, a naopak - chybná chůze nás ničí, způsobuje nám bolest. Proto je potřeba učit správné chůzi už děti, jejichž pohybový aparát je v současnosti často přetěžován dlouhým sezením ve škole a jednostranným pohybem při sportu. Program Spirální stabilizace páteře umožňuje během pouhých 10 - 15 minut každodenního cvičení protáhnout a posílit všechny hlavní svaly a procvičit klouby. Proto je tento celotělový program velice vhodný v každém věku a pro každého (od dětí po seniory). To jsem si sama ověřila během své osmnáctileté praktické zkušenosti s tímto cvičením se cvičenci různého věku a rozdílné kondice. Jsem velice ráda, že si účastníci semináře mohli alespoň několika základními cviky účinky tohoto pohybového programu na sobě prakticky vyzkoušet. Věřím, že mé vystoupení přispělo nejen k rozšíření informovanosti cvičitelů o tomto cvičení, ale že jim také dalo nové podněty pro jeho zařazení do jejich pravidelných cvičebních lekcí“.

Také Evě děkujeme za vysoce profesionální výkon i sympatické vstřícné vystupování.



Na závěr patří poděkování komisi zdravotní tělesné výchovy Sport pro všechny Praha ve složení Věra Filipová, Zdena Matoušková, Vladka Pínová, Věra Pivonková a Věra Ságová za přípravu a bezchybnou organizaci semináře, Ivě Pízové za zpracování podkladů a správci Sokola Žižkov II Jiřímu Štěpánkovi za obětavou technickou podporu. Také všem, kteří se zúčastnili, děkujeme za jejich zájem o naše semináře a tradičně příjemnou atmosféru. Těšíme se na podzimní seminář, který již připravujeme na 4. listopad 2017. ■



Praha

Ú-holky rozčeřily hladinu folklóru

Text a foto: Terezie Kořínková, instruktorka Cvičení s Kořenkou, odbor SPV Úholičky

Pokud ještě nevíte, kdo jsou Ú-holky, vězte, že jsou to dívky a dámy všeho věku, které se sdružují v obci Úholičky v okrese Praha - západ v odboru Pražského sdružení SPV. Kromě pravidelných cvičebních lekcí se věnujeme nácvikům pohybových skladeb.

Žánr máme každý rok trochu jiný. Letos jsme se seniorkami nacvičily skladbu s deštníky „Se mnou si píseň broukej“ a s ženami skladbu na směr písni skupiny ABBA. S tímto repertoárem jsme vyrazily třetí dubnovou sobotu na Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, kde se konal den otevřených dveří. V rámci této akce vyvrcholila i soutěž Vesnice roku, kterou MMR každoročně vyhlašuje. A protože naše obec byla loni vesnicí roku Středočeského kraje, dostaly jsme příležitost zde vystoupit. Velmi jsme se těšily. Když ale přišel den D a viděly jsme kolem sebe všechny

ty folklórní soubory, spoustu krojů a tradičních vystoupení, trochu jsme se vyděsily. Naše ABBA s blýskavými kostýmy, no to bude "pecka". A byla! Zprvu byli vyděšení i návštěvníci této akce, ale nakonec nás odměnili potleskem. Dámy s deštníky zatančily pro velký úspěch dvakrát a ženy přidaly ještě kankán. Poděkovat nám přišla i paní ministryně Karla Šlechtová. Zážitek máme na dlouhou dobu a zase více elánu do dalších nácviků.

Rádi vás přivítáme do svých řad a rádi vám přijdeme zatančit. Vystoupení nejsou profesionální, ale dýchá z nich radost z pohybu. Protože pohyb je život! ■



Středočeský kraj

Konec zimy a jaro v SPV

ve Třech Dvorech

a na celém Kolínsku

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda RCSPV Kolín



Společná valná hromada RCSPV Kolín a odboru SPV Tři Dvory se konala v sobotu 4. března v sále „Staré hospody“ ve Třech Dvorech za účasti 90 pozvaných členů a hostů. Zástupci pěti odborů z RC Kolín úvodem vyslechli zprávu o činnosti, nejen o více než 20 akcích pořádaných našim třídvorským odborem, ale i společných akcích s regionálním centrem a ostatními odbory kolínského okresu. Slavnostním aktem bylo předání stříbrného odznaku a titulu Vzorový cvičitel naší instruktorce a velmi aktivní funkcionářce Miladě Polické. Součástí bylo nejen promítání sletových sokolských skladeb rodičů a dětí s názvem „Medvídci“ a nejmladšího žactva s názvem „Noty“, ale i hezké vystoupení našich dětí a žen.



Se jmény nově zvolených funkcionářů odboru SPV Tři Dvory i RC Kolín jsme přijeli 25. března na XII. valnou hromadu SK ASPV Vlašim. Zde jsme se zájmem vyslechli výroční zprávu o činnosti a hospodaření kraje v podání odstupujícího předsedy Mirka Vaňka. Do čela naší SK SPV byla pak přítomnými delegáty jednomyslně zvolena Jana Koukalová. Na diskusní příspěvky velmi věcně a fundovaně reagoval přítomný místopředseda ČASPV Mgr. Vít Hanáček.

Na nácvičném srazu vedoucích skladby „Gymnastický sen“ se v sobotu 8. dubna v ZŠ Janského v Praze zúčastnilo z RC Kolín sedm cvičitelů včetně tří z našeho odboru.

O velikonočních svátcích jsme ve Společenském domě Ovčáry uspořádali v neděli 16. dubna turnaj ve stolním tenisu za účasti 14 hráčů a hráček a odpoledne se naší akce "Vítání jara" u krásně vyzdobené třídvorské kapličky sešla více než stovka občanů. V kapličce a jejím okolí zhlédli výstavku jarních a velikonočních dekorací, malé i větší děti je roztleskaly svými vystoupeními v pásmu písniček a tanečků. ■



Ústecký kraj

„Děti“ Pavly Vadlejchové

Text: Deník Mostecka (edb),

foto: Ludmila Bednářová

Několik generací cvičenců zaplnilo v sobotu sál kulturního domu v Louce u Litvínova. Stalo se tak u příležitosti 40. výročí založení oddílu Cvičení rodičů a dětí odboru SPV při TJ Baník



Louka. Na setkání nechyběla hlavní aktérka dlouholetého cvičení s dětmi, Pavla Vadlejchová, ani ti, kteří stáli v roce 1976 u založení oddílu. Ve většině případů dnes cvičí se svými ratolestmi v oddíle jejich děti.

„Za dobu existence prošlo naším oddílem 221 dětí. Některé děti chodily s rodiči do cvičení

dva až tři roky,“ prozradila v úvodním proslovu zakladatelka Pavla Vadlejchová, která den předtím za svou dlouholetou činnost převzala ocenění od České unie sportu a výkonného výboru Sdružení sportovců Mostecka.

V průběhu setkání se vzpomínalo nad kronikami, soutěžilo, tančilo, proběhly i ukázky cvičení, ale hlavně srdečně bavilo. ■

Ústecký kraj

Krajská soutěž ve sportovní gymnastice Ústecké KASPV

Text: Jindřich Dubina, sekretář Ústecké KASPV,
foto: Mgr. Věra Šárová

Přestože nám letos vyšla krajská soutěž ve sportovní gymnastice na „apríla“, nenechali se závodníci tímto žertovným dnem zmást a předvedli dobré sportovní výkony. Za téměř letního počasí přišlo do tělocvičny ZŠ Kadaňská v Chomutově 72 závodníků v doprovodu téměř dvojnásobného počtu diváků.

Soutěže se zúčastnilo 49 závodnic a 23 gymnastů ze šesti odborů čtyř regionů. Nejvíce byly obsazeny nejmladší kategorie, kde soutěžila i družstva tělovýchovných jednot. Po vyhlášení výsledků a předání medailí, diplomů a cen jsme sestavili krajskou reprezentaci pro republikové finále, které se koná 12. až 14. května v Doubi u Třeboně. Celá naše výprava by měla naplnit autobus pro 50 osob.

Děkujeme všem organizátorům, vedoucím, trenérům, zkrátka všem, kteří se na závodech podíleli. Velký dík patří také ZŠ Kadaňská Chomutov, hlavně paní ředitelce Mgr. Radmile Žitkové, za poskytnutí všech prostor potřebných k soutěži, dále Krajskému úřadu Ústeckého kraje a v neposlední řadě TJ ZŠ SPV Chomutov za vzornou přípravu cvičebních prostor a pomocného zázemí.

Přejeme našim reprezentantům co nejlepší umístění na republikové soutěži a těšíme se na další ročník. ■





Krásné a nápadité vystoupení chotěbořských gymnastek z výběrového oddílu

Kraj Vysočina

Chotěbořská gymnastická sobota

Text a foto: Marcela Lanková

Málokterá sportovní soutěž SPV je v Kraji Vysočina tak perfektně zajištěná, kvalitně obsazená a divácky navštěvovaná jako gymnastické přebory v Chotěboři.

Sportovní hala byla v sobotu 8. dubna dějištěm Krajské soutěže ASPV ve sportovní gymnastice. Perfektně připraveného krajského kola se zúčastnilo celkem 83 dětí a mládežníků od předškolního věku až po dorostence, jednoho zástupce měla dokonce i kategorie "muži". Tím vytrvalcem, který se soutěží pravidelně zúčastňuje už od dětských let, je chotěbořský Pavel Vajrych. Soutěží se formou čtyřboje, každý závodník tak musí co nejlépe zabodovat v akrobatické sestavě, přeskoce, hrazdě a kruzích (kluci) či na kladině (dívky). Ti nejmenší ale místo kladiny předvádějí rovnovážné prvky na lavičce.



Bylo to tak dobře? - jako by se ptal rozhodčích pozdější vítěz kategorie mladších žáků Ondřej Benák z Chotěboře

Všichni závodníci se snažili předvést co nejlepší výkony a jistě jim k tomu pomáhal i potlesk

obecenstva na zaplněné tribuně. Před závěrečným vyhlásováním vítězů se pak na ploše tělocvičny představily v nápaditém vystoupení na barokní hudbu mladší dívky z domácího výběrového oddílu gymnastiky, po nich udivili svými akrobatickými prvky jejich starší "kolegové" a premiérově se letos se skupinovým vystoupením přidala i děvčátka z Náměště nad Oslavou. Soutěž byla tentokrát krajským centrem SPV uspořádána jako otevřená, takže se jí zúčastnily i gymnastky z Předměřic nad Labem a z Akademie Šampion Hradec Králové, ty ovšem bez

možnosti postupu na celorepublikové finále. Do toho se svými výbornými výkony nominovali z každé chlapecké i dívčí kategorie 4 nejlepší závodníci, a to celkem 24 z Chotěboře, 6 z Náměště nad Oslavou a jeden z Hrotovic. Reprezentovali náš kraj na Republikové soutěži ve sportovní gymnastice 12. – 14. 5. 2017 ve Sportcentru ČASPV Doubí u Třeboně.

Chotěbořská gymnastická sobota tak opět ukázala, že to se sportem mládeže není zas až tak špatné a mají-li děti potřebné zázemí a kvalitní vedení, mohou dosáhnout skvělých výkonů. ■

Zlínský kraj

Seminář "Senioři zdravě"

ve Zlíně

Text: Ing. Ludmila Jurášová, vedoucí Komise seniorů Zlínské KASPV, foto: Robert Schindler

Dne 1. 4. 2017 se ve Zlíně v rámci Zlínské krajské asociace Sport pro všechny konal seminář "Senioři zdravě", a to ve spolupráci s komisí seniorů KASPV Zlín. Vzhledem k velmi pěknému počasí měli pořadatelé obavu ze slabé účasti. Nakonec se ale sešlo 17 žen a 2 muži ze Zlína, Napajedel, Žlutav u Zlína, Otrokovic, Rožnova pod Radhoštěm a dokonce i z Brna.



Nejprve nás nadchla instruktorka Mgr. Danuška Červinková s cvičením s obručí pro seniory. Poté byl velmi pozitivně hodnocen lektor Jiří Novotný s "Jógou v denním životě". Při jeho lekci harmonie těla, mysli a duše by bylo slyšet i "spadnutí špendlíku na zem". Naopak veselé "chechtání" provázelo cviky pro radost těla. Cvičitelka Ing. Ludmila Jurášová nás seznámila jak teoreticky, tak prakticky s "Orgánovou sestavou" a s japonskou metodou Jin Shin Jyutsu - harmonizace celého těla pomocí jednotlivých prstů ruky. Na závěr jsme si pod vedením cvičitelky Aničky Matouškové "zasportovali". Testovali jsme svoji fyzickou kondici seniorů nad 60 let a rozsah pohybu na různých partiích našeho těla. Samozřejmě byla naše kondice nad normu, za což vděčíme cvičitelským aktivitám a radosti z pohybu. Seminář se vydařil a budeme se těšit na další setkání. ■



Dr. Vojmír Srdečný

Čestný člen ČASPV

Text: Mgr. Zdena Horčíčková, Mgr. Miroslav Zítka, foto: Ing. Pavel Panenka

PhDr. Vojmíru Srdečnému byl dne 22. 4. 2017 při konání Valné hromady ČASPV udělen titul Čestný člen České asociace Sport pro všechny. Tento titul uděluje naše organizace zcela výjimečně a zcela výjimečným osobnostem.



Dr. Vojmír Srdečný se narodil v Albrechticích v Orlických horách a v říjnu tohoto roku oslaví 98. narozeniny. Je mužem, o kterém bychom ve stručnosti mohli říci - pedagog, psycholog, zakladatel, autor několika stovek odborných publikací, cvičitel, VIP osobnost a zvláště DOBRÝ ČLOVĚK, který prožil neuvěřitelně bohatý a aktivní život.

Základní milníky jeho života

- Vzdělání: Ústav pro vzdělání profesorů tělesné výchovy.
- Deportace do koncentračního tábora Sachsenhausen - Oranienburg v roce 1939.
- Zaměstnání: praktikant v pojišťovně, nuceně nasazený, Rehabilitační ústav v Kladrubech, rehabilitační pracovník ve Velkých Losinách, zpět v Kladrubech, 25 let na Pedagogické fa-

kultě v Hradci králové - od roku 1990 dosud VOŠ a VŠTVS Palestra v Praze.

- Předseda historické skupiny 17. listopadu 1939, člen Mezinárodního výboru Sachsenhausen, Nositel vyznamenání Čs. válečného kříže a vyznamenání Zasloužilého bojovníka proti fašismu, nositel Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše a nyní Čestný člen ČASPV.

Borek Srdečný - dovolíme si mu takto říkat, protože víme, že má toto jméno rád, dělá celý život svému jménu čest. Je milý, otevřený, veselý, přátelský, srdečný - a přesto budící velký respekt jako významná a zcela přirozená autorita tělovýchovného života u nás.

Je jedním ze zakladatelů sportu zdravotně postižených občanů a stál u zrodu jeho soutěží v republikovém i mezinárodním měřítku. Dlouhá léta byl vůdčí osobností rozvoje a modernizace zdravotní tělesné výchovy, kdy čerpal ze zkušeností svého oblíbeného učitele Františka Škváry. Především jeho zásluhou vznikl u nás moderní, otevřený a vysoce účinný tělovýchovný systém, jehož je dr. Srdečný nejenom legendou, ale stále živou součástí. Kromě jiného se podílel i na založení mezinárodní organizace tělesně postižených sportovců, mimořádně hlubokou stopu zanechal v rehabilitačním ústavu v Kladrubech, kde inicioval vznik „Kladrubských her“ - v té době celosvětově první sportovní soutěže pro tělesně postižené občany. Na svém kontě má několik stovek odborných publikací pro zdravotně oslabené, na stejné téma mnoho přednášek u nás i v zahraničí. V neposlední



řadě pracuje dlouhá léta i v komisi zdravotní tělesné výchovy naší organizace s přesahem do mnoha dalších odborností.

To není zdaleka vše, co se o profesním životě pana doktora dá říci. Život Vojmíra Srdečného je prostě nekonečný příběh. Příběh vzdělaného, skromného, obětavého, empatického a statečného muže, který se nenechal ani v nejtěžších chvílích svého života zlomit a vždy byl nablízku a ochoten pomoci těm, kteří ho v danou chvíli nejvíce potřebovali. Lidem se zdravotním oslabením, svým nejbližším, svým přátelům. Borek je renesanční člověk v pra-

vém smyslu tohoto slova, který nikdy neopustil své ideály a nikdy neztratil smysl pro čest. Šíře jeho aktivit je těžko postižitelná, jeho věčný entusiasmus nakažlivý, jeho čínorodost je těžko pochopitelná a uchopitelná, ochota pomáhat druhým je mimořádná a stačila by na několik životů. A když vyšetří chvílku, usedá ke klavíru, tak jako v mládí se svým přítelem Jiřím Šlitrem a zahraje tak, že se z toho až tají dech. Krásné, nezapomenutelné!

Pane doktore Srdečný, vážíme si Vás, máme Vás rádi, těší nás každé setkání s Vámi a věříme, že jich bude ještě mnoho. ■

Oldřich Levý oslavil sedmdesátiny

Text: Alena Peerová, sekretářka Jihočeské KASPV, foto: archiv

Vzorný cvičitel a držitel Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyrše, Olda Levý, se v letošním roce dožil 70. narozenin.

Jeho cvičitelská kariéra je dlouhá, od mládí sportoval, hrál pozemní hokej a volejbal za TJ Meteor České Budějovice. Vykonával také funkci předsedy odboru ZRTV v TJ Meteor. Zajímal se o pobyt v přírodě, jako předseda komise CPP ČASPV v okrese a člen komise CPP Jihočeské KASPV se podílel na akcích komise, jako byla soutěž Medvědí stezkou, kde vykonával roli rozhodčího. Pořádal letní a zimní tábory pro děti, kde připravoval soutěže v přírodě. Jako cvičitel RS II. třídy organizoval soutěže v brannballu, volejbalu, sálové kopané a působil v roli rozhodčího.

Cvičil pravidelně spartakiádní skladby mužů, vedl oddíl chlapců v odboru ZRTV a později SPV v TJ Meteor.

V současné době mu jeho zdravotní stav nedovoluje aktivně pracovat, ale je stále připraven pomoci radou, je dobrým kamarádem, nezkazí žádnou legraci (viz foto Dlouhý, Široký a Bystrozraký), a proto mu chceme touto cestou poděkovat za jeho dlouholetou cvičitelskou a organizátorskou práci. ■





Blahopřejeme Věře Kolářové

Text: Mgr. Jarmila Marková, odbor SPV Slavoj Děčín

Dne 27. července 2017 oslaví naše spolucvičenka a bývalá cvičitelka Věra Kolářová 90. narozeniny.

Životního jubilea se dožívá zdravá a v kondici, kterou jí mladší cvičenky závidí. Cvičí s námi dvakrát týdně. Několik let cvičení vedla a za tuto dobrovolnou činnost byla vyhlášena děčínskou Dobrovolnicí roku 2013 v kategorii se-

niorů. Samozřejmostí je, že každý týden plave. Věru obdivujeme pro elán, se kterým vše zvládá, i pro kamarádství, které nám projevuje. Přejeme Věrce hodně zdraví a spokojenosti do příštích let. ■

Nejlepší sportovci

Moravskoslezského kraje

za rok 2016

Text a foto: Hana Těhanová, místopředsedkyně Moravskoslezské KASPV

Dne 2. března 2017 proběhlo v ostravském Gongu slavnostní vyhlášení nejlepších sportovců, trenérů a cvičitelů Moravskoslezského kraje za rok 2016.

Zástupci naší krajské asociace Sport pro všechny se opět neztratili a byli vyhodnoceni v kategorii trenér a cvičitel. V ní bylo oceněno jen pět trenérů a cvičitelů, mezi nimi právě "naši" Otta Polák a Lýdie Švédíková.

Otta Polák začal v deseti letech navštěvovat cvičení v Sokolu Odry. Během učňovské školy v Kopřivnici se stal členem TJ Tatra Kopřivnice. V Lešné u Gottwaldova byl proškolen na trenéra sportovní gymnastiky. Během základní vo-

jenské služby navštěvoval sportovní školu. Po vojenské službě přišel zpět do Oder, kde byl proškolen jako trenér SG, atletiky a ZTV, kde absolvoval školení II. a I. třídy. Po přestěhování do Havířova v roce 1965 se stal členem TJ Slávia Havířov, kde byl trenérem SG žákyň a žáků. V letech 1965 - 1985 vykonával v okrese Karviná náčelníka ZTV, kde nacvičoval spartakiády žáků a mužů, zajišťoval školení a doškolování cvičitelů. V dnešní době pracuje ve funkci dob-





rovolného trenéra SG žáků v TJ Albrechtice, kde má výborné výsledky nejen v okrese Karviná, ale i v Moravskoslezském kraji a celé republice. Lýdie Švédíková je duší sportovního klubu SK Studio Sport a Zdraví Rýmařov, kde působí jako

cvičitelka od aerobiku až po zdravotní tělesnou výchovu. Je ale také funkcionářkou, bez které by sportovní klub nemohl fungovat. Oběma blahopřejeme, ocenění je naprosto zaslužené. ■

Instruktor Josef Fuka oceněn

Text: Mgr. Josef Fuka, odbor SPV při TJ Chýšky, redakce, foto: archiv

Anketa "Sportovec Milevska 2016" vyvrcholila v pátek 17. 2. 2017 v milevském kině. Šlo už o 21. ročník této prestižní oblastní ankety.

V kategoriích dospělých, talent do 18 let, trenér roku, kolektiv dospělých, kolektiv mládeže, síň slávy, nejlepší akce roku a sympaták roku nominoval řadu svých úspěšných sportovců také odbor SPV při TJ Chýšky. V kategorii trenérů uspěl chýšecký instruktor a funkcionář Josef Fuka, který získal třetí místo. Gratulujeme! ■



Jan Kalina nám bude moc chybět

Text: Mgr. Miroslav Žítko, předseda ČASPV, foto: archiv

Na Velký pátek dne 14. 4. 2017 zemřel po delší a těžké nemoci Jan Kalina. Dovolte tímto článkem připomenout jeho nezapomenutelné působení v československé a posléze české tělovýchově a sportu - neboť Honza zasvětil této oblasti celý svůj život.



Jan Kalina - absolvent Trenérské školy FTVS UK, diplomovaný cvičitel Sportu pro všechny, vedoucí Komise školení Metodické rady ČASPV a Komise certifikace kvality Výkonného výboru ČASPV a také dlouholetý člen Koncepční komise.

V minulosti prošel řadou cvičitelských a trenérských funkcí. Měl za sebou čtyřicet let nepřetržitě práce v komisích školení svazu ZRTV a ČASPV. Třicet let byl náčelníkem TJ, dvacet let okresním náčelníkem ČSTV, sedm let zástupcem vedoucího mužů KV ČSTV, řadu let členem a poté vedoucím komise školení ČUV a ÚV ČSTV, kde pracoval také jako člen cvičitelského sboru mužů.

Byl funkcionářem svazu ZRTV od okresní až po celostátní úroveň. Jeho odborné kvalifikace by mu mohl závidět kdekdo - cvičitel SPV, trenér sportovní gymnastiky III. třídy, trenér volejbalu, cvičitel rekreačního sportu III. třídy, cvičitel skoků na trampolíně.

Jako cvičitel se věnoval mladším a starším žákům, dorostenkám a dorostencům, jako trenér pak oddílů sportovní gymnastiky žen a oddí-

lu volejbalu. Byl tělovýchovným instruktorem v dětské léčebně, režíroval okrskové i okresní spartakiády a sám vedl nácvik spartakiádních skladeb pro dorostence. Od dětství se věnoval postupně sportovní gymnastice, fotbalu, hokeji, volejbalu a rekreačně dalším sportům (nohejbalu, basketbalu, lyžování...).

V oblasti sportu pro všechny byl uznávaným publicistou a lektorem, autorem řady referátů pro domácí i mezinárodní tělovýchovné konference, stejně jako mnoha koncepčních materiálů, směrnic a prováděcích pokynů naší organizace - Vzdělávání, Řízení metodické činnosti, Management kvality odboru SPV a také přednášek pro cvičitele a funkcionáře ze sportovního prostředí. Mnozí z nás Honzu znali jako kolegu a kamaráda s řadou obdivuhodných vlastností - koncepční, nápaditý, pracovitý, iniciativní, důsledný, spolehlivý, tolerantní a hlavně kamarádský.

Děkujeme Ti, Honzo, za všechno, co jsi pro českou tělovýchovu a sport udělal. Budeš nám všem moc a moc chybět. ■

Odešel Květoslav Matyska

Text: Blanka Porcalová, RCSPV Trutnov, foto: archiv

Čas neúprosně pádí a nechce se věřit, že už uplynulo víc než půl roku ode dne, kdy jsme se byli my, členové rady regionálního centra SPV Trut-





nov, naposledy rozloučit s dlouholetým členem tělovýchovné jednoty TJ Radeč, cvičitelem a funkcionářem naší rady, skvělým člověkem, pedagogem a kamarádem, panem Květoslavem Matyskou.

Myslím, že v trutnovském regionu není cvičenec, který by si Slávka nepamatoval. Jeho vtipné glosy totiž mnohým často pomáhaly při všech našich soutěžích a také při nácviu hromadných skladeb. Myslím, že funkcionáři nemohou zapomenout na jeho klid, rozvahu a rozhodnost, s jakými vždy řešil problémy, které život v tělovýchově a pro tělovýchovu přinášel. A myslím, že především nezapomeneme my, členové už vzpomínané rady RCSPV Trutnov. Slávek, nebo také Květa, byl pro nás uznávanou autoritou, ale zároveň člověkem, se kterým se každý cítil dob-

ře; dokázal poradit slovem a povzbudit optimismem, jehož měl opravdu na rozdávání.

Nezapomeneme na jeho kytaru, kterou měl po ruce vždy v pravou chvíli, aby doprovázel sebe a trpělivě i nás ostatní.

Odešel, nerozloučil se, a nám je smutno. Jak rychle ho zastihla krutá nemoc, tak pomalu si zvykáme na to, že nám již neodstartuje žádný závod.

Slávku, až budu mačkat spoušť na startovací pistoli, vždy si na Tebe vzpomenu! Vždyť budu dělat to, co jsi celá dlouhá léta dělal Ty. A nebudu sama, vzpomínat nás bude hodně. Čest Tvé památce. ■

Lubomír Dresler se již

Tyršovy medaile nedočkal

Text: Hana Těhanová, místopředsdkyně Moravskoslezské KASPV, foto: archiv



V pátek 21. dubna 2017 nám odešel kamarád a cvičitel Lubomír Dresler, který měl ve svých 75 letech převzít na valné hromadě nejvyšší vyznamenání ČASPV, Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše. Ta se konala o jediný den později...

Lubomír zasvětil celý svůj život sportu. Aktivně hrál volejbal, hokej, běhal, věnoval se turistice, cyklistice a lyžování, byl cvičitelem, trenérem i organizátorem. Po vojně se stal cvičitelem žactva, později mužů, po roce 1989 trénoval volejbal mixů, organizoval soutěže odznaku zdatnosti, memoriál běhu Věry Riesové, zaměřil se na soutěže žactva v atletice, Medvědí stezce a brännballu. V letech 2009 a 2010 se stal přeborníkem republiky ve hře kubb. V rámci rekreačních sportů organizoval zájezdy turistické a lyžařské.

Cvičitelem ZRTV byl od roku 1963, členem okresního svazu ZRTV od roku 1981, předsedou ZRTV v Pustějově v letech 1983 - 1992, předsedou odboru SPV 1992 - 1993, roku 1993 se stal starostou TJ a o rok později předsedou TJ.

My, kdo jsme ho znali, si ho pamatujeme z atletických závodů a akcí CPP Moravskoslezské KASPV, jak se věnuje svým dětem z RCSPV Nový Jičín. Mnozí z nás ho znali jako kolegu a kamaráda s řadou obdivuhodných vlastností - pracovitý, iniciativní, spolehlivý, tolerantní a hlavně kamarádský.

Čest jeho památce! ■



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny,
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
pa.panenka@seznam.cz, www.caspv.cz.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky - MK ČR E 8203, ISSN 1212-0669.

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.
Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady: Vít Hanáček, členové redakční rady: Viléma Novotná, Pavel Panenka, Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Autorské honoráře lze zasílat pouze fyzickým osobám, nikoli na účty odborů apod.

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.
Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport pro všechny, KB, a. s., pobočka Praha 5, číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368, DIČ CZ00551368.

Máte možnost přihlásit se k odběru prostřednictvím www.caspv.cz!
Obsah zveřejněných článků nemusí být nutně v souladu s názorem redakční rady.



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
21. ročník | číslo 2 | červen 2017

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCPSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera (nejedná-li se odesetinné číslo nebo zkratky typus.r.o., z.s. apod.), což platí také pro data - např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.,
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani meziklady s uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce začínají bez zbytečných mezer a mizek, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší - příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomoucpódiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

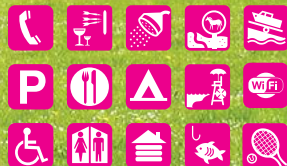
Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

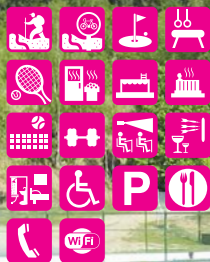
Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

Pohyb
je život

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
<https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny>
Česká asociace Sport pro všechny

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY, INSTRUKTORY,
CVIČITELE A TRENÉRY**



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	500,- Kč
Půl strany v textu	1000,- Kč
Stránka v textu	2000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	4000,- Kč
4. strana obálky	5000,- Kč
Vložení volných listů*	2000,- Kč

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu na náklady inzerenta

Kontakt:

Redakce časopisu
Pohyb je život, ČASPV,
Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 – Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491
E-mail: hanacek@caspv.cz